

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU													0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で！	スカーリングで前後させよう	200	0:08:00
3)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25			300	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR	余裕をもって泳ごう			800	0:13:20
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ			0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル				750	0:11:15
K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	呼吸のタイミング		200	0:04:00
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸			150	0:06:00
DW													0:05:00
Total												3350	1:26:35

【テーマ】
調整期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2022/4/5 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	Drill	25	×	4	2	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	1'00"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で！	スカーリングで前後させよう	200	0:08:00
3)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25		300	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	1'50"	3	FR	余裕をもって泳ごう		800	0:14:40
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
K/S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	呼吸のタイミング	200	0:04:20
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:27:30

D											Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で！	スカーリングで前後させよう	200	0:08:00
3)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25		300	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	余裕をもって泳ごう		800	0:15:20
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル			600	0:11:00
K/S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	呼吸のタイミング	200	0:04:20
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:27:10

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	Drill	25	×	4	2	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ		200	0:06:00
2)	Drill	25	×	4	2	1'00"	2	スカーリング	プルプイ 様々な位置で！	スカーリングで前後させよう	200	0:08:00
3)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25		300	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	2'00"	3	FR	余裕をもって泳ごう		800	0:16:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	5	FR	パドル			400	0:08:00
K/S	50	×	5	1	1'10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイド	呼吸のタイミング	250	0:05:50
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:26:50

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	Drill	25	×	4	2	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ		200	0:06:40
2)	Drill	25	×	4	2	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で！	スカーリングで前後させよう	200	0:08:00
3)	Drill	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25		300	0:09:00
4)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	余裕をもって泳ごう		600	0:13:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	パドル		400	0:08:40
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	呼吸のタイミング	200	0:05:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:50